



くじら認定こども園離乳食献立表【9月】

栄養士より

		主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1	木	おかゆ	豚汁	さかなの煮物、青菜のごま和え	おかゆ
2	金	おかゆ	とうふみそ汁	さかなのムニエル、ポテトサラダ	麩のラスク
3	土	おかゆ	やさいスープ	鶏とやさいの煮物	せんべい
4	日				
5	月	おかゆ	じゃが芋みそ汁	さかなの煮物、マカロニサラダ	かぼちゃもち
6	火	おかゆ	すまし汁	マーボー豆腐、青菜の和え物	食パン
7	水	おかゆ	だいこんみそ汁	とうふバーグ、かぼちゃの煮物	ゼリー
8	木	ロールパン	やさいスープ	さかなの煮物、にんじんの和え物、バナナ	おかゆ
9	金	おかゆ	キャベツスープ	ミートボール、きゅうりとコーンサラダ	トールクスナック
10	土	おかゆ	やさいスープ	やさいの煮物、フルーツ	せんべい
11	日				
12	月	おかゆ	やさいスープ	さかなのムニエル、さっぱりサラダ	ドラニキ
13	火	おかゆ	とうふみそ汁	鶏肉の煮物、ゆでさつま芋	にんじんブリッツ
14	水	おかゆ	ミルクみそ汁	とうふの炒め煮、トマトとわかめの和え物	クッキー
15	木	おかゆ	青菜のスープ	鶏肉の煮物、野菜サラダ、スマイルポテト	なめらかポテト
16	金	おかゆ	やさいスープ	にんじんしりしり、パイナップル	ちんびん
17	土	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、スパゲティサラダ、やさいジュース	せんべい
18	日				
19	月			敬老の日	
20	火	ロールパン	キャベツスープ	とうふ団子煮、にんじんのマリネ、バナナ	いもぼた
21	水	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、フルーツヨーグルト	にゅうめん
22	木	おかゆ	さつま汁	さかなの煮物、キャベツのおかか和え、オレンジ	ピザ風ポテト
23	金			敬老の日	
24	土	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、ヨーグルト	たいやき
25	日				
26	月	おかゆ	すまし汁	さかなのムニエル、にんじんの煮物	ジャムサンド
27	火	おかゆ	すまし汁	鶏肉のねぎみそ焼き、こぶき芋	スイートポテト
28	水	おかゆ	やさいスープ	八宝菜	きな粉バナナ
29	木	おかゆ	ごもく汁	さかなのコーンマヨ焼き、なすとピーマンの炒め煮	五平もち
30	木	おかゆ	すまし汁	鶏だんご煮、あおなの和え物	せんべい

☆都合により献立を変更する場合がございます

・毎月19日は食育の日。今月は16日に沖縄県の郷土料理を提供します。タコス+ライスでタコライス。味付けしたひき肉(タコミート)とレタス、トマト、チーズなどメキシコ料理のタコスの具材を米飯の上にのせた沖縄県金武町(きんちょう)発祥の料理です。日本で採れるもずくのほとんどが沖縄のきれいな海で育てられたものです。ほかの海藻に巻き付いて生息するので「藻付く」となったのが名前の由来です。しりしりとは「千切り」という方言でいろいろな野菜を使用して作られます。パイナップルはその形状から松かさの意味する「パイン」と果実を意味する「アップル」を掛け合わせた「パインアップル」が正式名称です。国産のほとんどが沖縄産です。お楽しみに。

非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

準備するとよいもの
 飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)

献立給与平均栄養量	未満児
エネルギー	300 kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	8.9g